

（たんぱく60g管理食） 週間献立表

12月1日(月)				12月2日(火)				12月3日(水)				12月4日(木)				12月5日(金)				
朝食	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさつと煮				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル				★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パジルポテトチキン				★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬			
	麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	225kcal 13.1g 12.2g 14.7g 741mg 372mg 189mg 1.9g				218kcal 9.6g 12.8g 16.1g 742mg 444mg 176mg 1.9g				176kcal 10.8g 8.7g 14.5g 569mg 498mg 142mg 1.4g				219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg 1.5g				214kcal 6.8g 14.5g 16.1g 538mg 405mg 97mg 1.4g			
	515kcal 18.0g 12.9g 77.6g 742mg 444mg 266mg 1.9g				508kcal 14.5g 13.5g 79.0g 750mg 530mg 253mg 1.9g				466kcal 15.7g 9.4g 77.4g 570mg 570mg 219mg 1.4g				509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg 1.5g				504kcal 11.7g 15.2g 79.0g 539mg 477mg 174mg 1.4g			
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え				★ごはん180g カレーのスパイス揚 ヒーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ				★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ				★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参クラッセ 里芋と小松菜のどろみ煮 ブロッコリーのベベロンチーノ			
	麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	252kcal 13.2g 12.7g 20.5g 811mg 328mg 130mg 2.1g				314kcal 15.1g 19.0g 20.9g 621mg 506mg 163mg 1.6g				273kcal 11.1g 21.0g 9.4g 714mg 376mg 152mg 1.8g				317kcal 17.4g 15.1g 26.6g 723mg 436mg 222mg 1.8g				275kcal 16.5g 15.0g 17.2g 717mg 532mg 93mg 1.8g			
	542kcal 18.1g 13.4g 83.4g 812mg 400mg 207mg 2.1g				604kcal 20.0g 19.7g 83.8g 622mg 578mg 240mg 1.6g				563kcal 16.0g 21.7g 72.3g 715mg 448mg 229mg 1.8g				607kcal 22.3g 15.8g 89.5g 724mg 508mg 299mg 1.8g				565kcal 21.4g 15.7g 80.1g 718mg 604mg 170mg 1.8g			
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のトマトパプリカソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ				◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ			
夕食	麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦				麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	314kcal 13.3g 23.0g 11.2g 632mg 441mg 198mg 1.6g				272kcal 13.9g 13.9g 22.0g 667mg 616mg 162mg 1.7g				303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg 1.8g				286kcal 15.7g 15.2g 21.3g 546mg 731mg 186mg 1.4g				275kcal 16.6g 14.8g 18.0g 691mg 489mg 250mg 1.8g			
	604kcal 18.2g 23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg 1.6g				562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg 1.7g				593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg 1.8g				576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 803mg 263mg 1.4g				565kcal 21.5g 15.5g 80.9g 692mg 561mg 327mg 1.8g			
合計	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	791kcal 39.6g 47.9g 46.4g 2184mg 1141mg 517mg 5.6g				804kcal 38.6g 45.7g 59.0g 2037mg 1508mg 501mg 5.2g				752kcal 38.9g 45.6g 45.7g 2008mg 1424mg 496mg 5.0g				822kcal 41.4g 41.2g 69.9g 1876mg 1585mg 518mg 4.7g				764kcal 39.9g 44.3g 51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g			
	1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 5.6g				1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g 2040mg 1724mg 732mg 5.2g				1622kcal 53.6g 47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg 5.0g				1692kcal 56.1g 43.3g 258.6g 1879mg 1801mg 749mg 4.7g				1634kcal 54.6g 46.4g 240.0g 1949mg 1642mg 671mg 5.0g			
合計(間食込)	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	919kcal 40.4g 48.1g 77.3g 2190mg 1261mg 531mg 5.6g				900kcal 39.4g 45.9g 82.0g 2043mg 1621mg 513mg 5.2g				880kcal 39.7g 45.8g 76.6g 2014mg 1544mg 510mg 5.0g				948kcal 42.0g 41.4g 100.4g 1878mg 1699mg 524mg 4.7g				892kcal 40.7g 44.5g 82.2g 1952mg 1546mg 454mg 5.0g			
	1789kcal 55.1g 50.2g 266.0g 2193mg 1477mg 762mg 5.6g				1770kcal 54.1g 48.0g 270.7g 2046mg 1837mg 744mg 5.2g				1750kcal 54.4g 47.9g 265.3g 2017mg 1760mg 741mg 5.0g				1818kcal 56.7g 43.5g 289.1g 1881mg 1915mg 755mg 4.7g				1762kcal 55.4g 46.6g 270.9g 1955mg 1762mg 454mg 5.0g			